

به نام خداوند جان و خرد
کزین برتر اندیشه برنگذرد

سالمندي فقط از دست دادن ها نیست،

که با به دست آوردن ها نیز همراه است.



مراقبت های قلبی - تنفسي در سالمندی

ا.شاهرخی

عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی قزوین

تغییرات قلبی-عروقی همراه با سالمندی

تغییر فیزیولوژیک	نتایج
کاهش تون عضلانی قلب	کاهش اکسیژناسیون بافتی ناشی از کم شدن برون ده و ذخیره قلبی
بزرگ شدن قلب و بطن چپ	جبران کاهش تونیسیته عضلانی
کاهش برون ده قلب	افزایش احتمال نارسایی قلب، کاهش گردش خون محیطی
کاهش انعطاف پذیری عضلات قلب و دیواره رگ ها	کاهش بازگشت سیاهرگی، افزایش ادم وابسته، افزایش بروز کاهش فشارخون ارتواستاتیک، افزایش واریس و هموروئید
کاهش سلول های تولید کننده ضربان	ضربان قلب 40 تا 100 در دقیقه، افزایش بروز ضربه های نابجا و نارس، افزایش خطر اختلالات هدایتی قلب
کاهش حساسیت گیرنده های فشاری	کاهش توان سازگاری با تغییرات فشار خون
افزایش بروز اسکروز دریچه ای	افزایش خطر سوفل های قلبی
افزایش آتر و اسکروز نس	افزایش فشار خون و نبض های محیطی ضعیف تر

تغییرات تنفسی همراه سالمندی

تغییر فیزیولوژیک	نتایج
کاهش مایعات بدن	کاهش توان مرطوب سازی هوای تنفسی و بالتبع خشک شدن غشاهای مخاطی
کاهش تعداد مژک های مخاطی	کاهش توان تصفیه ذرات و ...، افزایش خطر بروز عفونت های تنفسی
کاهش تعداد ماکروفاژها	افزایش خطر بروز عفونت های تنفسی
کاهش انعطاف پذیری آلونول ها و لوب های پائینی ریه ها	کاهش تبادلات گازی و افزایش ترشحات
کاهش قدرت و تحمل عضلانی	کاهش توان تنفس عمیق به ویژه برای بازدم، کاهش توان سرفه
کاهش تعداد مویرگ ها	کاهش تبادلات گازی
افزایش کلسیفیکاسیون غضروف ها	افزایش سفتی قفسه دنده ها و کاهش ظرفیت ریه ها

بررسی وضعیت سلامت قلبی-تنفسی سالمند

نکات قابل توجه	بررسی پرستاری
پیشینه بیماری ها، جراحی ها، داروها، عادات و ...	گرفتن تاریخچه
کنترل تمامی نبض های محیطی توجه به تقارن و قدرت نبض ها مقایسه نبض اپیکال و رادیال و توجه به کسر نبض توجه به توان سازگاری فشارخون با تغییر وضعیت بدنی	بررسی نبض های اپیکال و محیطی گوش کردن صداهاي قلب بررسی فشارخون در وضعیت های مختلف
بررسی اینکه با چه میزان و چه مدت فعالیت دچار تنگی نفس، خستگی و یا درد قلبی و ... می شود، بروز لنگش، کنترل نبض و تنفس قبل، حین و پس از فعالیت	بررسی نشانه های تحمل فعالیت و کفایت اکسیژناسیون
توجه به عمق و ریتم تنفس تغییرات آن به هنگام فعالیت فیزیکی، مواقع خاص از روز وجود تنفس صدادار یا همراه با کوشش	بررسی الگوی تنفسی گوش کردن صدای ریه ها
قدرت انجام سرفه موثر زمان سرفه در طول روز و شدت و نوع آن ویژگی های خلط شامل رنگ، بو، مقدار، محتویات و ...	بررسی سرفه و تولید خلط
نشانه های غیر معمول قلبی (افزایش دمای بدن، تغییر	بررسی علائم و نشانه های غیر طبیعی

مراقبت های قلبی - تنفسی در سالمندان

- # بررسی وضعیت سلامت سالمند به صورت دوره ای
- # توجه به علائم و نشانه های غیر طبیعی، و روند تغییر آنها در فرد سالمند
- # توجه به یافته های حاصل از آزمون های تشخیصی
- # آموزش سالمند و خانواده وی در باره بهداشت قلبی- ریوی
(زمان، روش، ابزار، محتوای مناسب، توجه به محدودیت های یادگیری در سالمندان)
- # رساندن بیمار به سطح خود مراقبتی
- # تشویق بیمار و ایجاد انگیزه

مراقبت های قلبی - عروقی

1) پیشگیری از بروز بیماری های قلبی-عروقی (تغذیه درست، فعالیت فیزیکی، قطع دخانیات، کنترل استرس، اقدام های پیشگیرانه مانند آسپیرین، غربالگری CRP

2) پیشگیری از عوارض:

* زخم های ناشی از اختلال عروقی

* تغییرات حجم مایعات بدن

* تغییرات علائم حیاتی مانند افزایش دما به دنبال MI، تاکیکاردی و برادیکاردی

* عوارض اکسیژن ترابی

* بی اشتهایی

* تحریک واگ ناشی از یبوست و ...

* تغییر شکل اندام ها ناشی از بی حرکتی طولانی (افتادگی باها و شانه و...)

مراقبت های قلبی - عروقی

(3) بهبود گردش خون اندام ها

* حفظ فشارخون مناسب

* رفع فشار از نقاط فشاری اندام ها

* تشویق به تغییر وضعیت مکرر

* پیشگیری از استاز خون در اندام ها

* پیشگیری از هیپوترمی و گرم نگه داشتن بدن (پرهیز از گرمای موضعی مستقیم)

* ماساژ بدن مگر در موارد کنتراندیکاسیون (DVT, Pressure Ulcer)

* مانیتور عوارض دارویی

* آموزش کاهش خطرات (پرهیز از بی حرکتی، چاقی، دوری از دخانیات و الکل)

* ویزیت دوره ای برای شناسایی زودرس خطرات احتمالی

مراقبت هاي قلبي - عروقي

(4) مراقبت از پاها

- * مشاهده روزانه پاها (احتمال آلودگي و عفونت قارچي، لکه يازخم)
- * بررسي نشانه هاي غير طبيعي بيحسي، ادم
- * کفش و جوراب مناسب
- * گذاشتن پنبه بين انگشتان
- * پرهيز از پابرهنه راه رفتن

(5) پيشگيري از يبوست (مايعات کافي، فيبر غذايي، تحرک بدني)

(6) درمان هاي مکمل (گياهان دارويي، روش هاي آرام سازي مانند يوگا، تاي چي، مراقبه و ...، طب سوزني و فشاري)

مراقبت های تنفسی

1) قرار دادن در وضعیت مناسب و تغییر وضعیت در فواصل زمانی مناسب، آموزش سالمند در باره اهمیت وضعیت بدن و ارتباط آن با عملکرد تنفسی و قلبی

2) کمک به بیمار برای تخلیه آسان ترشحات راه های هوایی

- تامین رطوبت محیط
- تجویز مایعات خوراکی کافی (با توجه به محدودیت های ناشی از برخی بیماری ها مانند نارسایی احتقانی قلب یا بیماری کلیوی و ...)
- آموزش سرفه موثر
- آموزش فیزیوتراپی ریه به اعضای خانواده در صورت لزوم
- در صورت تجویز دارو برای بیمار آموزش در مورد اهمیت و نحوه مصرف دارو
- تخلیه ترشحات ریوی با ساکشن در صورت عدم توانایی سالمند برای این کار



مراقبت های تنفسی

(3) آموزش در مورد مصرف داروها

* در صورت تجویز داروهای استنشاقی

نحوه استفاده از MDI&DPI ،

Spacer و ...

* زمان مناسب مصرف هر دارو

* آموزش در مورد عوارض

دارویی مهم و نحوه کنترل و

پیشگیری از آنها

* آموزش در مورد پرهیز از

مصرف خودسرانه هر دارویی دیگر



مراقبت های تنفسی

4) تجویز اکسیژن در صورت لزوم با حفظ ایمنی سالمند

* در صورت نیاز به تجویز اکسیژن در منزل آموزش سالمند و خانواده در باره چگونگی مصرف اکسیژن و رعایت نکات ایمنی

* آموزش عوارض ناشی اکسیژن درمانی نامناسب به خانواده و سالمند

* رعایت احتیاطات ایمنی

مراقبت های تنفسی

5) آموزش تمرین های تنفسی برای بهبود الگوی تنفسی

* تنفس های لب غنچه ای

* تنفس های دیافراگماتیک

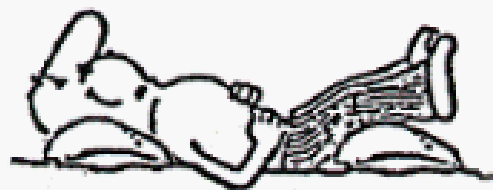
* اسپرومتری تحرکی



© Healthwise, Incorporated



1



2



مراقبت های تنفسی

(6) آموزش در مورد حفظ تغذیه مناسب و پرهیز از اضافه وزن

* دریافت کافی مایعات روزانه

* دریافت محتوای غذایی و کالری متناسب با وزن و فعالیت

روزمره

* دریافت فیبر غذایی کافی به طور روزانه

* پرهیز از غذاهای سنگین و نفاخ، پرخوری و ارتباط آنها با

الگوی تنفسی

مراقبت های تنفسی

(7) آموزش در مورد روش های احتیاطی استاندارد برای پیشگیری از عفونت های تنفسی

* پرهیز از تماس با افراد آلوده

* پرهیز از حضور در مکان های پر ازدحام به ویژه در فصول سرد سال

* تغذیه مناسب ، خواب و استراحت کافی برای بالابردن ایمنی بدن

* واکسیناسیون سالانه (انفلوانزا، پنومونی)

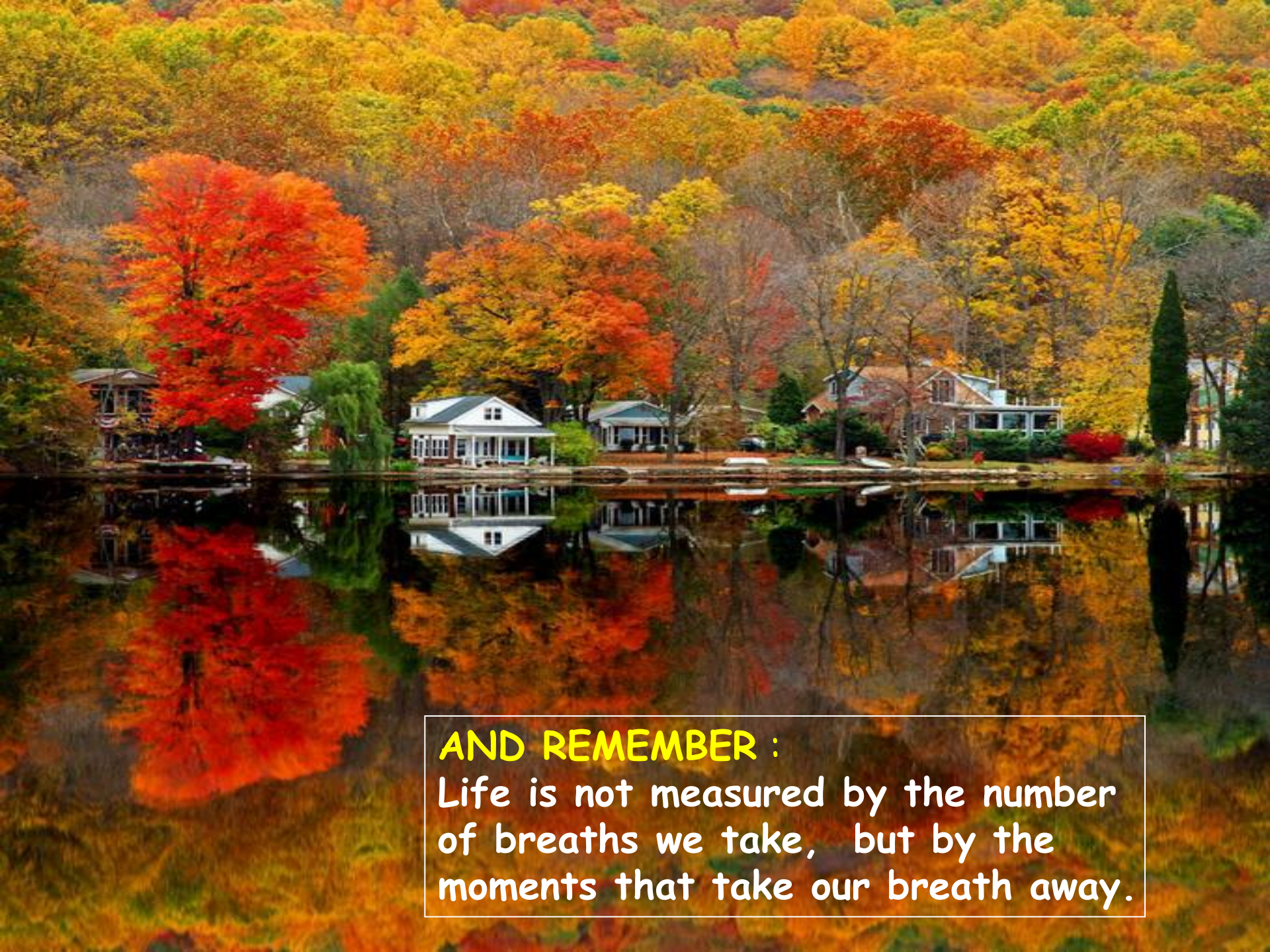
* شستن درست دست ها

مراقبت های تنفسی

(8) آموزش در مورد لزوم رعایت برنامه فعالیت جسمانی روزانه بر اساس شرایط سالمند و طبق نظر پزشك معالج (توجه به محدودیت های فردی)

- * نیم ساعت فعالیت بدنی متوسط حداقل 5 روز در هفته (داشتن برنامه مشخص)
(این زمان می تواند به صورت چند نوبت در روز تقسیم شود)
- * فعالیت ها شامل پیاده روی، باغبانی و گلکاری، تای چي، شنا، تمرین های کششی (پرهیز از تمرین های پیچیده و دشوار)
- * 15 دقیقه تمرینات مقاومتی دو بار در هفته (وزنه، کارهای منزل)
- * کفش و لباس مناسب
- * داشتن همراه و یا مربی
- * گذاشتن هدف های کوتاه مدت و توجه به تغییرات حتی کوچک
- * لذت بخش کردن فعالیت با ورزش گروهی، موسیقی و ...
- * تامین انرژی با تغذیه مناسب و مشرف مایعات کافی





AND REMEMBER :

Life is not measured by the number of breaths we take, but by the moments that take our breath away.

